

名古屋支部

あなたが救える命のために 普通救命講習Ⅰ

- ・日 時：2月10日（月）午後1時
- ・場 所：協会3階会議室（名古屋市中区）
- ・参加者：16名

今年で3回目の開催を迎えた「普通救命講習Ⅰ」は、名古屋市救急救命研修所応急手当研修センター 応急手当指導員 小黒時人氏、長井信吉氏を講師にお迎えしました。

1. 心停止の予防

- ・急に反応がなくなったとき
- ・反応があっても、顔色が悪く、冷や汗などがあり
⇒胸が痛いとき、息が苦しい、頭が激しく痛む
- ・体の片側に力が入らない、言葉がうまくしゃべれない、ものが見づらいなど

2. 早い通報

3. 早い応急手当

- ・心肺蘇生
- ・AED（自動体外式除細動器）
- ・市民による早い応急手当と社会復帰率の関係

4. 早い救命処置

- 電気ショックを行った場合の1か月後の社会復帰率
市民が電気ショックー45.7%
救急隊が電気ショックー19.9%

◆応急手当での手順

①反応の確認

周囲の安全を確認して、両肩をたたきながら、大きな声で呼びかけ反応の有無を確認

②助けを呼ぶ

反応がなければ大声で助けを呼び、周りの人に119番通報とAEDを依頼

③呼吸の確認

10秒以内で胸、お腹の動きを見て確認。呼吸しているか判断に迷う場合は「呼吸なし」と判断する。

④胸骨圧迫

胸の真ん中に両方の手のひらの付け根を重ね、両肘をまっすぐに伸ばして体重を乗せ、真上から1分間に100～120回のスピードで、胸が約5cm沈むまで圧迫する。位置がずれないように体から手を離さない。

⑤人工呼吸

胸骨圧迫を30回行った後、気道を確保し、軽く胸があがるように人工呼吸を2回行う。感染防護具が無い場合や傷、汚物等で人工呼吸がためられる場合は行わなくてよい。

※AEDが到着するまで④、⑤を繰り返す。

⑥AEDが到着したら

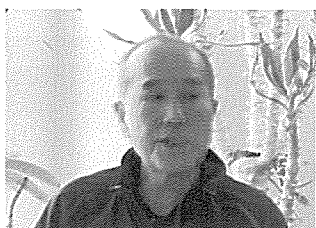
電源を入れ、音声メッセージとランプに従う。

⑦電気ショック

「ショックボタンを押してください。」という音声メッセージが流れたら、点滅ボタンを押す。

講習会是一个の行程を実習後、一人ずつ始めから同じ手順を繰り返し実施するため、手順を自然に体得しました。応用として、深夜のコンビニ、会社内での残業中、駅のホーム、朝の公園の散歩中においての救命方法についても出題され、もしもの時に慌てず対応できるような心構えができました。

他には、腹部突き上げ法、背部叩打法、止血方法について実技があり閉会となりました。



挨拶をする小黒指導員



説明をする長井指導員

